

毎日雨や台風など天候の変化を感じながら梅雨を乗り切りましたが、今年は水害や地震などが各地で起こり、心配される状況もあり、ニュースを見て毎日過ごしていました。

いよいよ夏がやってきました。私は個人的には夏は大好きです。

暑い夏だからこそ体を動かしてスポーツをして、美味しいお食事を楽しみたいと思います。

昨年の夏は辛く暑かったです。今年はどんな夏でしょうか？

暑いとクーラーの中ばかりになり運動不足や食生活の乱れや食中毒なども起こしやすく、体力が奪われることで脱水を起こし、様々な体調の乱れが起こってしまいがちです。免疫を高めることで、様々な不調を改善したり、病気を改善したりと良いことをもたらすことがわかっています。

そこで今回は、この免疫について書いてみます。

自律神経のバランスをとって免疫アップをはかります。

自律神経の乱れが病気の最大原因だと言われていて、過度のストレスにより交感神経が優位に働くことが続き、免疫力が下がり病気が発生するともいわれています。

逆に過度のリラックス状態で副交感神経が優位な状態が続きこれによっても病気が発生するのでバランスが大切で免疫力を正常化させれば、病気が自然と治るともいわれています。



ストレスを自覚し生活を見直すことがポイント

まず自分の免疫力を下げている最大原因のストレスを探すことです。

例えば働きすぎではないか？深刻な悩みを持っていないか？

など自分を振り返り気持ちを切り替えて、環境をかえる必要があります。

自分がどんな時過度のストレスを抱えるのか、それがわかるとブレーキがかかります。それ以上悪い方向に行くことをセーブできます。

笑うことも免疫力を高めます。

リラックス過剰な方はある意味関係ないと思われがちですが、生活にメリハリがなくなったり、運動不足になることがあるので、気を付けます。

またよく寝ることも大切です。

睡眠時間が少ない、食べすぎなど不規則な食生活などは免疫力を低下させます。

深呼吸も重要です。

自律神経は無意識のうちに働く神経です。

呼吸に集中すると意識的にコントロールできます。

ゆっくりと吐き出すことを意識すると副交感神経が刺激されます。

リラックスして呼吸に意識を向けましょう。



免疫とは病気から身を守るための防御システムで主に血液中の白血球が中心的役割を果たす。健康な状態では54から60%を顆粒球、35から40%をリンパ球が占めています。その比率は自律神経の働きにより変動します。

顆粒球

白血球の54から60%

心身に過度なストレスがかかり交感神経が優位な状態になると増える
主に好中球、好酸球、好塩基球で構成されます。

リンパ球

白血球の35から40%

心身がリラックスした副交感神経が優位な状態で増加する。

交感神経を刺激している薬を飲まないこと

ステロイドや消炎剤、抗がん剤など長期に服用すると交感神経を過剰に優位にし
てしまい免疫力を下げてしまいます。

症状が強く出ているときは薬をやめることはできないですが、ドクターと相談しな
がらなるべく薬を減らしていけるようにしていくことも大切です。

副交感神経が優位な状態でも薬を長きにわたって飲んでいっていると交感神経が過剰
に優位になってしまうのです。

食事をゆっくりととりましょう。

食べることで体が自律神経を整えます。

まずは食べ過ぎないこと、腹7分目におさえ小食を心がけ早食いをやめましょう

また玄米や発酵食品、小魚を取り入れ栄養のバランスを高めましょう。

これらの食品はしっかり噛むことから時間をかけ食事をするようになります。

水分をとることも大切です。

暑い夏だからこそお風呂で体を温め血行を良くしましょう。

自律神経が乱れていると体が冷えてきます。一般によいとされるぬるめのお湯に
ゆっくりつかり体をマッサージすることもお勧めします。

寒いときはカイロや湯たんぽもお勧めします。

今月は免疫について書かせていただきました。

さらに来月は詳しくお届けいたします。

よく耳にする免疫力が下がったとき病気になってしまうということ

それには自律神経がバランスが重要だったことがわかります。

バランスを整えて病気を未然に防ぎましょう。

あたらし歯科医院 榎木 誠子